

完美新爸爸 Wanmei Xinbaba Bidu 必读

——陪爱妻娇儿坐月子的88个要点

本书经北京妇产医院产科专家王琪教授审订

凌一 编著



中国宇航出版社

完美新爸爸 Wanmei Xinbaba Bidu 必读

——陪爱妻娇儿坐月子的88个要点

凌一 编著



中国宇航出版社
· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

完美新爸爸必读：陪爱妻娇儿坐月子的 88 个要点 / 凌一编著. —北京：中国宇航出版社，2006.5

ISBN 7-80218-078-3

I. 完... II. 凌... III. ①产褥期—妇幼保健②婴幼儿—妇幼保健 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006)第 017627 号

责任编辑 黄 苹 美术编辑 谭 颖 封面设计 异类设计

出 版 社 中国宇航出版社

社 址 北京市阜成路 8 号 邮 编 100830
(010)68768548

网 址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经 销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010)68371105 (010)62529336

承 印 北京智力达印刷有限公司

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

规 格 787×960 开 本 1/16

印 张 12.75 字 数 164 千字

书 号 ISBN 7-80218-078-3

定 价 22.80 元

本书如有印装质量问题，可与发行部调换

作者简介：

本丛书由凌一健康组集体编写。凌一健康组是一个专业创作团队，旗下5名专职作家皆毕业于医科大学，并有多年临床实践经验，精通医药、保健、育儿、幼教等专业知识。该团队以专业为基础，主张时尚写作，倡导快乐阅读。近年来创作出版了孕产育儿类图书逾20部。主要作品有：《好想有个孩子》、《她日记》、《爱上维他命》、《宝宝别踢我》、《妈妈我来了》、《牵手宝宝向前走》、《宝宝越来越调皮》、《宝宝该上幼儿园了》、《孕产妇优生手册》等。



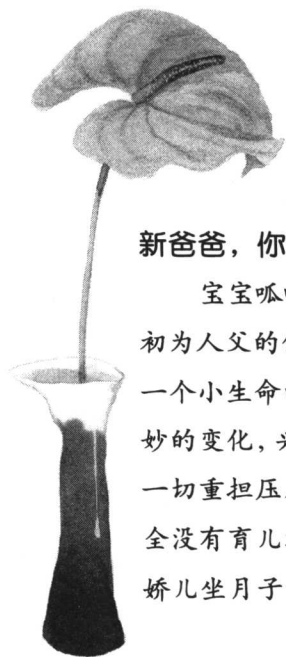
[http:// www.01book.cn](http://www.01book.cn)

爱嘉父母教室系列丛书



爱嘉父母教室，年轻父母的家。

前言



新爸爸，你们准备好了吗？

宝宝呱呱坠地了，从此，你的人生又多了一个新角色——爸爸。当初为人父的你满怀喜悦地接受这个角色时，便意味着必须全力诠释你对一个小生命的责任和义务。面对新的角色，兴许你的心理会发生一些微妙的变化，兴奋、喜悦夹杂着几分淡淡忧虑。宝宝刚出生，妻子坐月子，一切重担压在你的肩上，这的确是新手爸爸必经的心路历程。从一个完全没有育儿经验甚至还需要别人照顾的准爸爸，一夜之间蜕变为陪爱妻娇儿坐月子的新爸爸，实在不是一件容易的事。

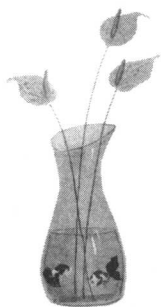
完美新爸爸必读

宝宝的到来彻底改变了家庭内部关系，以前那二人世界的甜蜜生活不见了，被尿布、奶瓶和邋里邋遢的妻子所取代。新妈妈忙着给宝宝喂奶、换尿布，这一切好像新爸爸都帮不上忙。是啊，自己的位置在哪里，到底能为这个家庭做些什么？本书为新爸爸的第一个“赛季”提供了88个颇具代表性的典型问题，并给予科学、实用、详尽的解答，期待能助你尽快完成从新手爸爸到完美爸爸的转变：

- * 爱的进修课
- * 异常宝宝的特殊处理
- * 为宝宝制定生活日程
- * 和妻子一起学习哺乳
- * 冷静面对宝宝吐奶
- * 走出喂养误区

- * 从营养师的角度看妻子
- * 碰碰月子“地雷区”
- * 给“拉链妈妈”的特别护理
- * 谨防“坐”出月子病
- * 听懂宝宝的哭声
- * 恢复妻子的“性趣”
- * 为宝宝修建隔离墙
- * 特殊季节的特殊护理

.....



本书将和你一起度过这个人生的重大转折点,为你排解心中的无数疑虑。相信通过阅读本书,你将很快在忙碌中领悟作为新爸爸的意义和乐趣,体会当新爸爸从烦恼到快乐的无极变速!

一本好书就像是一个精彩课堂,在此,我们特别感谢北京妇产医院产科专家王琪教授在百忙之中为本书做了专业细致的审读。相信通过阅读本书,你会有终生体会不完的收获。

我们的“爱嘉父母教室”

教育孩子是一项伟大的事业,为了我们的孩子,请你腾出一些宝贵的时间和我们一起学一学为人父母的功课吧!“爱嘉父母教室”将以“爱家”为理念,围绕家庭教育、孕产养育的主题,陆续出版一系列国内外的优秀读物。衷心希望有更多的读者为我们出谋划策,提出问题。我们将竭尽全力,为天下父母和儿童教育、养育专家之间搭建一座沟通的桥梁,探讨和解答每一位家长的困惑和问题。

我们的电话: 010-88530010 010-68767774

我们的电子信箱: aijia805@163.com

爱嘉

2006年4月



目 录

1 新爸爸们，你们准备好了吗	1
2 等待生命的诞生	3
3 给自己的“魔镜”	6
4 爱的进修课	8
5 爱你，从第一眼开始	10
6 异常宝宝的特殊处理	15
7 宝宝早到，护理要注意	18
8 我左拥右抱的幸福生活	22
9 协助医生给宝宝做检查	25
10 为宝宝制定生活日程	28
11 布置一个温馨的家	30
12 不做“烟酒生”	33
13 和妻子一起学习哺乳	34
14 好食物，尽在我掌握	35
15 母乳催化剂	40
16 冷静面对宝宝吐奶	42
17 揭开母乳消化不良的谜团	44
18 哺乳常见问题，我解决	46

19	坚持还是放弃，这是个难题	48
20	奶瓶下的健康宝宝	50
21	缓解牛奶过敏症	52
22	走出喂养误区	54
23	宝宝的食量，我掌握	56
24	养个“水”宝宝	58
25	补充维生素不可盲目	60
26	从营养师的角度看妻子	62
27	碰碰月子“地雷区”	64
28	世上爸爸也很好	67
29	我愿意因你而改变	69
30	精心为妻子挑选衣服	71
31	装扮我的小精灵	72
32	给“拉链妈妈”的特别护理	74
33	看看妻子的七十二变	77
34	谨防“坐”出月子病	80
35	和妻子“走”过月子	82
36	闻一闻，妻子真香	84
37	观察宝宝的天生本领	86
38	培养模仿小天才	89
39	寻找胎记的几种可能	90
40	摇啊摇，摇出好睡眠	93
41	“包”出健康宝宝	96
42	来，爸爸抱	98

43	我的尿布三部曲	99
44	洗出香宝宝	102
45	我和宝宝半夜有个约会	104
46	和宝宝一起享受日光浴	106
47	我和宝宝的亲密接触	108
48	听懂宝宝的哭声	111
59	宝宝在对我笑	114
50	逗笑宝宝要适度	116
51	爸爸的吻, 安全的吻	117
52	保护宝宝的五官	119
53	宝宝的脐带, 不可掉以轻心	122
54	观察宝宝的囟门	125
55	胎毛还是不要剃	127
56	检查也可DIY	128
57	搭建温室给宝宝	131
58	了解产后常见症状	133
59	乳房, 我的重点保护对象	135
60	提醒妻子护理会阴	137
61	观察妻子的恶露	138
62	不要让排便成为老大难	141
63	我的按摩技术怎么样	143
64	鼓励妻子重塑完美身材	145
65	做妻子的美容顾问	148
66	恢复妻子的“性趣”	150

67	阴道松弛的防治	152
68	采取措施，只生一个好	154
69	产后检查不遗忘	156
70	接种疫苗，我的定心丸	158
71	为宝宝修建隔离墙	160
72	宝宝，良药苦口利于病	163
73	应对宝宝的假月经和假乳房	165
74	解读螳螂嘴和马牙	167
75	谨防病从口入	168
76	让我紧张的“黄皮肤”宝宝	170
77	闻闻宝宝身上的味道	172
78	把新生儿肺炎关在门外	174
79	腹泻宝宝的应对方案	176
80	闻臭“识”宝宝	178
81	带宝宝走出便秘	180
82	尿布疹，预防要先行	183
83	特殊季节的特殊护理	184
84	玩出聪明宝宝	186
85	跟着爸爸领先跑	188
86	宝宝身体有没有达标	191
87	我送宝宝的成长见证	192
88	让宝宝安静、安全地度过满月	194

新爸爸们，你们准备好了吗

我快要做爸爸了，这是一件多么令人期待的事情。但高兴之余，还是有一丝担忧，为迎接宝宝的到来，我要做些什么准备呢？

——摘自一位丈夫的日记

宝宝马上就要出生了，你是否已做好当爸爸的准备呢？不言而喻，你对新生命充满了期待和希望，随着角色的转变，你一定也会有一些困惑和疑虑。是的，这个小生命究竟能带给你什么，现在还是个未知数。也许你的生活从此会因他多姿多彩，也许发生天翻地覆。

对于宝宝的诞生，每位新爸爸都将面临一种全新的体验，不要害怕面对自己的真实想法，其实这些想法是大多数新爸爸都曾产生过的。只有正确地认识自己，才能让身心得到放松，并做好迎接宝宝到来的准备。

妻子会变吗

.....

如果说生产后妻子不会发生变化，那是一种自欺欺人的想法。从妻子荣升为母亲，这本身就是一种改变。也许在刚开始的一段时间里，你会遭遇妻子无端的责骂和发脾气，甚至独自掉泪。请理解你的妻子，生产后，她身体和精神经受的煎熬，可能比你想像的还要

沉重。

妻子苗条的身材会不会一去不复返了？看着妻子大腹便便的样子，你会不会悄悄产生这样的疑问。其实，妻子体形的恢复和产后营养及锻炼有莫大的关系。如果妻子产后即采取科学的生活方式、合理的饮食搭配、健康的身体锻炼，相信妻子婀娜多姿的身材一定会回来，而且还会在她身上发现以前所没有的魅力。

性生活还会和谐吗

.....

这是许多新爸爸都很关心的问题。以前浪漫温馨的二人世界里突然多出一个小家伙，又哭又闹的，哪里还有什么心情去享受性生活？况且，正常分娩的女性的阴道会变得较之前松弛，新爸爸们可能一下不太适应目前的这种体验。

是的，有了小宝宝后，你们的生活不能再随心所欲了。但成熟的男人懂得自我调整，并能在矛盾中寻找统一。需要注意的是，恢复夫妻性生活的时间，应在妻子恶露结束后，一般在生产45天后才可以进行，并且动作要轻柔，还要注意妻子对此事的反应。

宝宝是不是健康的

.....

新生儿缺陷，这个词语让你感到恐惧，毕竟是未曾谋面的小家伙。是的，没有哪位父母不希望自己的宝宝健健康康，要是不幸生了个畸形宝宝，那该如何是好呢？

虽然存在这样的事例，但可能性并不高。一般说来，100对夫妇中，有97对夫妇所生的孩子是健康的。我国每年的新生儿出生缺陷率加上0~14岁期间出现的先天残疾率共为4~6%。只要你和妻子在孕前进行了身体检查，并在孕期保持良好的生活习惯和饮食习惯，

宝宝就会健康地来到这个世界。

我的生活是否会发生改变

.....

没有宝宝之前，许多新爸爸过着随意、自由的生活，喜欢和朋友开怀畅饮，为了球赛彻夜不眠。但现在你的角色变了，生活中多了一个小宝宝，你必须肩负起更多的责任和义务。如果你只是挂了个爸爸的名分，对宝宝不理不睬，那就不是好爸爸的行为。当然，这并不等于说你就完全没有了个人空间，只要你善于协调，同样能做到鱼和熊掌兼得。

等待生命的诞生

太太明天就要生产了，平时很怕疼的她嘴上虽然没说，但我知道她心里一定很害怕。以前我们曾开玩笑说，如果男人能够怀孕的话，就让我去替她体会怀孕的滋味。没办法，或许我能做的就是在今晚时陪伴在她身边。

——摘自一位丈夫的日记

经过10个月的漫长等待，准爸爸们终于可以荣升到新爸爸的行列。如果你想成为新时代的好爸爸，成为宝宝诞生的见证者，成为妻子痛苦时的坚强依靠，那么，就和她一起进入产房，加入“陪产”一族吧。

“陪产”并不是什么新名词，在国外，陪产是丈夫的义务，在国内，这种方式也被越来越多的丈夫所接受。因为他们知道，分娩对于妻子是完全陌生的经历，她们会恐惧、害怕，需要得到亲人的抚慰。如果丈夫能在妻子分娩时紧握她的手，舒缓她紧张的神经，就能够让她有勇气迎接分娩的痛苦。

陪产是不是只是让丈夫做个事不关己的旁观者？答案当然是否定的。在陪产的过程中，丈夫既不能成为无事可做的闲人，也不能一无所知地瞎帮忙。聪明的丈夫应该是有备而来，在关键时刻发挥作用。

了解分娩过程

.....

分娩一般要经历三个产程：第一个产程是宫颈扩张期，其时间最长，产妇承受的痛苦最大；第二个产程是胎儿娩出期，时间大概在1个小时左右；第三个产程是胎盘娩出期，时间不超过30分钟。分娩的疼痛是正常的，丈夫不要因为不忍看见妻子承受痛苦，就随意扰乱医生的正常工作程序。

做好充足的心理准备

.....

陪产的目的，是让丈夫在精神上给妻子以支持，做好后勤工作。如果丈夫焦虑紧张、慌乱不安甚至晕厥过去，不但不能照顾妻子，反而需要别人照顾自己，那就失去了陪产的意义。另外，妻子在疼痛的干扰下，情绪难免产生波动甚至无理指责和对丈夫发火，丈夫应用宽大的胸襟去包容，并冷静地指导她做一些可以减轻疼痛的办法。

帮妻子缓解疼痛

.....

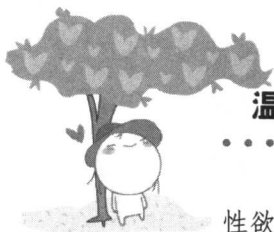
你不能代替妻子承受分娩的痛苦，但却可以紧握妻子的手，对她说亲密鼓励的话，可让她缓减精神压力，放松紧张的心情。还可以为妻子搓揉腰际、大腿、小腿等部位来缓解疼痛，或和她一起进行放松的呼吸练习，鼓励她配合子宫收缩，按节奏用力。有些妻子可能会因为宫缩疼痛，将丈夫的手臂抓得伤痕累累，想想她正承受着比这多十几倍的疼痛，这点小伤又算得了什么，这不过是爱的证明。

准备充足的食物

.....

在正常分娩的第一产程中，产妇消耗的体力和精力都很大，可适当地为她补充巧克力、糖水等易被人体吸收且能产生大量热量的食物。如果选用蛋白质、脂肪类食物，会在胃里停留较长时间，易导致产妇胃部不适甚至呕吐，因此，选择食物时应谨慎。

当宝宝呱呱坠地时，这个漫长而艰难的历程总算是走过来了，你心中的石头也算是落了地。此时不要只考虑自己想和宝宝见面的心情，已经疲惫不堪的妻子和你有同样的心情。你应代表妻子向和你们一起经历漫长等待的医生道谢，有了她们的努力，宝宝才能万无一失地来到这个世界。



温馨提示

.....

有些丈夫认为，目睹妻子的痛苦会影响他今后的性欲，其实，这是一种片面的看法。只要丈夫对妻子的分娩有足够正确的认识，陪产不但不会影响夫妻性生活的和谐，还会促进夫妻、父子（女）之间的感情，成为彼此相爱的见证。

给自己的“魔镜”

宝宝出生了，按理说我应该有初为人父的喜悦，可真正面对他时，我发现自己并不能真正地进入角色，好像有无数的大山向我压来。太太还笑话我说，我把她的忧郁症给夺走了。

——摘自一位丈夫的日记

产后忧郁症已得到全社会的普遍关注，但男人的“产后忧郁症”却往往容易被忽视。有些新爸爸不能及时调整角色，被颠覆的生活规律弄得无所适从。在这部分新爸爸的眼里，宝宝的降临没有给家庭带来乐趣，反而增添许多烦恼，他们会感到精神压抑，出现焦虑、易怒、绝望等症状。

男人“产后忧郁症”不仅影响自己的身心健康，还会给宝宝的成长带来负面影响。因此，在关注产妇心理健康时，不要忽视男人的“产后忧郁症”。对患上“产后忧郁症”的新爸爸，应首先找出病症原因，然后对症下药。只要新爸爸能够积极配合、调整心态，相信很快就能走出灰色地带，成为称职的好丈夫、好爸爸。